



ОВОЩНОЙ СУП С ИМБИРЕМ, КАРРИ И КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ

Продолжаю вариации на тему супа "из топора".

Предыстория заключается в том, что по рекомендации диетолога мне нужно в обед есть овощной суп.

Из любых овощей кроме: картофеля, цветной и брюссельской капусты, фасоли, гороха, кукурузы, щавеля и шпината. Вроде список не большой, но вот овощей остается немного!

Суп может быть заправлен чайной ложкой сметаны и могут использоваться любые специи в том числе лимон и чеснок!

Сегодня я предлагаю рецепт супа-пюре, с кокосовыми сливками.



Понадобится:

перец сладкий - 1 штука

кабачок - 1 штука

лук - 1/2

морковь - 1 штука

вода горячая кипяченая - 500 миллилитров

порошок карри - 1 чайная ложка

молотый имбирь - 1 чайная ложка

кокосовые сливки - 1 чайная ложка

сок лимона - 1 столовая ложка

соль и перец по вкусу

для украшения:

черный кунжут - 1 чайная ложка

лайм - 1 ломтик

тимьян - 1 веточка

Приготовление:

Поставь полный чайник воды закипеть.

Лук нарежь крупными полукольцами, кабачок кубиками, перец крупными дольками, а морковь натри на терку.

Кастриюлю нагрей и всыпь туда все овощи и интенсивно помешивая протуши их пару минут (без добавления масла).



Влей 200 миллилитров кипятка, перемешай и накрой крышкой. Готовь ПОКА ВСЕ овощи не станут мягкими, по необходимости добавляй воду. Влей еще немного воды (ровно столько столько понадобится для нужной тебе консистенции супа) и с помощью погружного блендера преврати овощи в пюре. Выдави сок лимона, всыпь карри, имбирь, посоли и перемешай.



Влей суп-пюре в тарелку, положи чайную ложку кокосовых сливок, положи ломтик лимона, веточку тимьяна и посыпь кунжутом.

www.sifood.com.ua - Овощной суп с имбирем, карри и кокосовым молоком